

## Prevence podvýživy (malnutrice)<sup>1</sup>

### Co je to malnutrice?

Když lidské tělo nedostává z potravin a nápojů dostatečné množství živin k tomu, aby dokázalo i nadále správně fungovat, říkáme, že tento člověk trpí malnutricí. Malnutrice způsobuje problémy s růstem, zdravím, náladou a chováním. Malnutrice neznamená vždy jen to, že daný člověk nejí dostatečné množství jídla. Příčinou malnutrice může být, i že tělo člověka nefunguje správně a nevyužívá snědené jídlo tak, jak by mělo, anebo tento člověk nejí jídla vhodná k tomu, aby jeho tělo získalo vše potřebné pro správnou funkci

### Podvýživu (malnutrici)

můžeme vymezit jako nerovnováhu mezi příjmem živin a potřebami organismu důležitými pro stavbu těla a jeho správnou funkci.

Mezi nejohroženější skupiny z hlediska podvýživy patří senioři a onkologičtí pacienti (až 60 % je v riziku), u nichž je podvýživa způsobená především strádáním těla vlivem agresivní léčby a jejími nežádoucími účinky.

### Proč senioři?

Odhaduje se, že až 50 % (!) seniorů trpí podvýživou, Staří lidé přijímají menší množství tekutin a nedostatečné množství ochranných látek, jedí málo a nevhodná jídla. Celkově snížená pohyblivost u nich vede k úbytku svalové hmoty a tělesné zdatnosti.

Staří lidé mají větší sklon k této poruše také kvůli snížené chuti k jídlu. Ta je způsobená menším pocitem žízně, užíváním velké počtu léků, problémy s chrupem, psychickým stavem nebo omezenými možnostmi sebeobsluhy.

Podvyživenost se kromě úbytku svalové hmoty (sarkopenie) projevuje také větší náchylností k infekčním onemocněním, obtížným hojením ran a celkovým zhoršením kvality jejich života, a tak může snadno vést k smrtelným komplikacím.

V ohrožení podvýživy se dostává nejen hubený člověk, ale i člověk obézní. Na první pohled podvýživu obvykle není možné poznat, ale je třeba ji okamžitě řešit!!!

### Zdravý talíř

Svoji celodenní stravu si pomyslně rozdělíme poměrově podle znázorněného talíře, takže například zelenina a ovoce budou tvořit asi polovinu celkového objemu našich jídel - čím více zeleniny a ovoce, tím lépe.



### 1. První skupina

Do této nejrozsáhlejší skupiny patří těstoviny, obiloviny, rýže, různé ovesné výrobky, kukuřice, chléb, celozrnné výrobky, brambory a luštěniny. Tyto potraviny jsou bohaté nejen na sacharidy, které tělu dodávají rychle využitelnou energii, ale také některé vitaminy a minerální látky a jsou důležitým zdrojem vlákniny. Doporučená denní dávka: 3 - 6 porcí potravin z této skupiny denně.

Jedna porce představuje např.: 1 krajíc chleba, 125 g brambor, 5 lžic fazolí, čočky a jiných vařených luštěnin, 2 vrchovaté lžice vařené rýže nebo těstovin, 3 lžice obilovin.

### 2. Druhá skupina

Ovoce a zelenina, druhá významná skupina potravin. Jsou bohaté na vitaminy, zejména vitamin C, antioxidanty jako ochranné složky, minerální látky a vlákninu. Doporučená denní dávka: 3 - 5 porcí zeleniny, 2 - 4 porce ovoce.

<sup>1</sup> Zpracováno dle: <https://docplayer.cz/10380872-Malnutrice-se-objevuje-kdyz-si-telo-nedokaze-vzit-dostatek-zivin-a-tekutin-ktere-potrebuje-pro-zachovani-jeho-spravne-funkce.html>

Jedna porce představuje např.: středně velký kus čerstvého ovoce, středně velkou miskou zeleniny, 6 lžíc kompotovaného nebo jinak konzervovaného ovoce, 100 ml ovocného džusu.

### 3. Třetí skupina

Řadí se sem potraviny jako libové maso, drůbež, ryby a vejce, které jsou bohaté nejen na bílkoviny, nezbytné pro většinu základních funkcí organismu a obnovu buněk, ale také na minerální látky, například železo, zinek a hořčík a vitaminy skupiny B. Doporučená denní dávka: 1 - 3 porce denně.

Jedna porce představuje např.: 70 g tepelně zpracovaného masa, 120 -140 g ryb, 2 - 4 vejce týdně, maximálně 2 vejce denně.

Dále se do této skupiny řadí mléko a mléčné výrobky, kysané mléčné nápoje, jogurty, sýry, tvaroh atd. Kromě bílkovin obsahují i vitaminy skupiny A a D. Doporučená denní dávka: 3 -4 porce denně.

Jedna porce představuje např.: 200 ml mléka, 50 g tvrdého nebo taveného sýra, 125 g jogurtu, 100 g tvarohu nebo tvarohového sýra.

### 4. Čtvrtá skupina

Čtvrtou skupinu, která by měla být v denní skladbě potravin zastoupena v nejmenším množství, představují jídla s vysokým obsahem tuků a cukrů. Při výběru tuků upřednostňujeme rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a tuk obsažený v rybách. Cukr jako sladidlo, čokolády, cukrovinky, moučnický a ostatní sladké potraviny by měly být zařazeny do denní skladby potravin minimálně. Doporučená denní dávka: maximálně 1 -5 porcí s doporučeným poměrem tuk: sacharidy = 3 : 2.

Jedna porce představuje např.: 10 g másla, 1 lžičku oleje, 1 lžíci salátového dresinku nebo majonézy, 1 lžíci smetany. Pro cukr platí, že jedna porce představuje 3 lžičky cukru, 1 lžíce džemu nebo medu, 50 g čokolády apod.

### Sůl

V jídelníčku nesmíme zapomínat na povolený příjem soli (respektive sodíku). Pro správné fungování lidského organismu je sůl nezbytná. Nicméně nadměrný dlouhodobý příjem soli se podílí na celé řadě zdravotních komplikací (např. hypertenze, srdečně cévní onemocnění, otoky, osteoporóza, rakovina žaludku, obezita nebo ledvinové kameny).

Doporučená denní dávka pro dospělého člověka je 5 g. Avšak u starších lidí, u nichž se častěji vyskytuje hypertenze a celá řada dalších onemocnění je doporučena denní dávka pod 5g.

Na vyčerpání doporučené denní dávky 5g stačí například:

- 60g salámu + 2 rohlíky
- 100g klobásy + chléb + hořčice
- dvě celozrnné housky + 2 plátky šunky + 50 g nivy + plátek eidamu

### 5. Tekutiny

Skupinou, která je stejně důležitá jako uvedené potraviny, ale zpravidla není v pyramidě zakreslena, jsou tekutiny. Dostatečný příjem tekutin je nezbytný pro správnou funkci organismu. Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, vody vázané v potravě přijmeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dodat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti. Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin, který v denním shonu mnohdy ani neregistrujeme, pak může mít za následek i vážné zdravotní poruchy. Vedle opakované bolesti hlavy nebo zácpy může docházet k poruchám funkce ledvin a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydratací se také zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob.

Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že žízeň není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje až v okamžiku dehydratace. Pocit žízně se navíc snižuje ve vyšším věku. Na druhou stranu zvýšený pocit žízně může být i příznakem některých chorob (např. cukrovky) a existuje i tzv. návyková žízeň, která nemusí být známkou potřeby tekutin. Je třeba zajistit příjem tekutin i mezi jídly, více dopoledne, voda, čaj, stolní vody, ovocné a zeleninové nápoje, bylinkové čaje.

Pozor - minerální vody s vyšším obsahem sodíku jsou nevhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem a srdečním selháváním. 100% džusy je vhodné ředit vodou 1:1 a nepít je nalačno, protože dráždí žaludeční sliznici. Nepít často černou kávu (odvodňuje).

**Nejzdravějším nápojem je čistá voda.**